گوبھی آلو مٹر

اجزاء۔

گھی 125گرام

گوبھی (ٹکڑے کیے ہوئے) ایک عدد

پیاز(درمیانہ سائز کٹی ہوئی) ایک

سفید زیرہ ایک چائے کا چمچہ

ٹماٹر (کٹے ہوئے) 500گرام

ہینگ پاؤڈر ایک چٹکی

آلو (چار چار ٹکڑے کیے ہوئے) آدھا کلو

لونگ دو عدد

بڑی الائچی ایک

نمک حسب ذائقہ

(پیسٹ (پسا ہوا مصالحہ:

پیاز(درمیانہ سائز پسی ہوئی) ایک عدد

ادرک (پسی ہوئی) ایک چائے کا چمچ

لال مرچیں (پسی ہوئی) ایک چائے کا چمچہ

دار چینی (پسی ہوئی) آدھا چمچہ

لہسن(پسا ہوا) چار جوے

ہلدی ایک چائے کا چمچہ

ثابت دھنیا(بھنا ہوا پسا ہوا) ایک چائے کا چمچہ

سجاوٹ کے لئے:

گرم مصالحہ پسا ہوا ، ایک چائے کا چمچہ ، ہرا دھنیا کٹا ہوا)
(دو چائے کے چمچے

ترکیب۔

پتیلی میں ایک کھانے کا چمچہ گھی ڈال کر گرم کر یں۔ ہینگ پاؤڈر ڈال کر پانچ سیکنڈ تک چلائیں ۔ پھول گوبھی ،آلو اور مٹر کے دانے ڈال کر درمیانی آنچ پر پکائیں ۔ جب پک جائے تو پتیلی سے تمام سبزی نکال کر ایک پلیٹ میں رکھ دیں ۔ باقی کا گھی بھی پتیلی میں ڈال کر کٹی ہوئی پیاز، لونگ، زیرہ اور الائچی ڈال کر اس وقت تک بھونیں جب تک پیاز سرخ نہ ہو جائے ۔ پیسٹ میں دی گئی تمام چیزوں کو پیس کر گاڑھا گاڑھا آمیزہ بنا لیں۔ اب اسے پیاز میں شامل کر کے بھونیں جب تک مصالحہ اور گھی الگ الگ نہ ہو جائیں بھونتے رہیں۔ تمام سبزی اور ٹماٹر اس میں شامل کر کے پانچ منٹ تک بھونیں۔ پتیلی میں اتنا پانی ڈالیں کہ سبزی گل جائے۔ درمیانی آنچ پر

پکائیں ۔ آدھے گھنٹے بعد اتار لیں۔ ہرا دھنیا اور گرم مصالحے
کے ساتھ پیش کر یں

0307-8162003